



Dr. Mustafa Aydinol

Wydanie: wrzesień 2026

PRZEWODNIK DLA PACJENTÓW

Przewodnik po modelowaniu sylwetki po utracie wagi

To, co wyjaśniam każdemu pacjentowi z luźną skórą po znacznej utracie wagi: która operacja pasuje do którego obszaru, gdzie będą blizny, co można bezpiecznie wykonać jednocześnie, a co powinno poczekać, oraz jak przygotować swoje ciało do zabiegu.

Dr Mustafa Aydinol

Chirurg plastyczny, rekonstrukcyjny i estetyczny, Stambuł

Członek ISAPS

Tureckie Towarzystwo Chirurgów Plastycznych, Rekonstrukcyjnych i Estetycznych

Autoryzacja Turystyki Zdrowotnej, Tureckie Ministerstwo Zdrowia



Zanim Pan/Pani zacznie

Znaczna utrata wagi to osiągnięcie. Skóra, która po niej pozostaje, nie jest porażką siły woli: gdy włókna elastyczne zostały trwale nadmiernie rozciągnięte, żaden krem, laser, dieta ani ćwiczenia nie odwrócą tego w pełni.

Chirurgia zamienia tę luźną skórę na bardziej jędrny kontur i zaplanowaną bliznę. Ten przewodnik wyjaśnia, gdzie będą blizny, co naprawia każda operacja oraz jak decyduję, co można bezpiecznie wykonać jednocześnie, a co powinno poczekać.

Przeczytaj go we własnym tempie. Kiedy będzie Pan/Pani gotowy/a, proszę przestać mi zdjęcia i historię swojej wagi, a ja powiem szczerze, co bym zrobił i w jakiej kolejności.

Dr Mustafa Aydinol

W tym przewodniku

- 01** Co chirurgia może zrobić po utracie wagi, a czego nie może
- 02** Co można wykonać jednocześnie
- 03** Która operacja dla którego obszaru
- 04** Przed zabiegiem: waga, leki i odżywianie
- 05** Rezultaty z mojej praktyki
- 06** Czy jest Pan/Pani dobrym kandydatem?
- 07** Operacja
- 08** Pana/Pani dni w Stambule
- 09** Po powrocie do domu
- 10** Ryzyko i uczciwe ograniczenia
- 11** Jak czytać zdjęcia przed i po
- 12** Pytania do każdego chirurga
- 13** Koszt i jak uzyskać wycenę
- 14** O dr Aydinolu i Pana/Pani następny krok

Co chirurgia może zrobić po utracie wagi, a czego nie może

W przypadku luźnych fałdów i zwisającej skóry, które następują po znacznej utracie wagi, chirurgiczne usunięcie jest jedynym niezawodnym rozwiązaniem. Ile luźnej skóry pozostaje, zależy od tego, ile Pan/Pani stracił/a i jak szybko, od wieku, genów, wcześniejszych ciąż, uszkodzeń słonecznych i palenia.

Oceniam każde ciało na trzy sposoby

Skóra

Jak bardzo jest luźna i w których obszarach. Skóra, która wraca do miejsca, to problem do liposukcji; skóra, która pozostaje tam, gdzie ją Pan/Pani umieści, musi zostać usunięta.

Tkanka tłuszczowa

Jaka tkanka tłuszczowa pozostaje. Liposukcja może ją ukształtować, ale w cienkiej, luźnej skórze sama liposukcja może pogorszyć obwisanie.

Zdrowie

Stabilność wagi, odżywianie, morfologia krwi i inne schorzenia decydują o tym, ile można bezpiecznie wykonać w jednej sesji.

Czego modelowanie sylwetki nie robi

- Nie pozostawia niewidocznych blizn. Blizny są długie i są planowane oraz umieszczane tak starannie, jak to możliwe.
- To nie jest utrata wagi. Liposukcja nigdy nie jest operacją odchudzającą.
- Nie buduje napięcia mięśniowego ani nie leczy cellulitu.

Tylko nieznacznie luźna skóra?

Liposukcja i ujędrnianie

Gdy obwisanie jest niewielkie, liposukcja z Renuvion może wystarczyć, szczególnie tam, gdzie jakość skóry jest nadal rozsądna.

Same urządzenia

Renuvion i Endolift mogą skurczyć nieznacznie luźną skórę w umiarkowanym stopniu.

Uczciwa granica: żadne urządzenie na rynku nie może podnieść zwisającego fałdu skóry. To wymaga chirurgii.
mustafaaydinol.com/pl/renuvion-czy-plastyka-brzucha/

Co można wykonać jednocześnie

Większość pacjentów potrzebuje kilku operacji. Liczy się plan: które obszary, w jakiej kolejności i ile w jednej sesji.

W jednej sesji

Co najwyżej trzy duże liftingi wchodzą w skład jednej sesji. Abdominoplastyka, lifting piersi lub redukcja oraz lifting ramion, ud lub pośladków liczą się jako jeden; liposukcja, BBL i lifting pleców nie.

W więcej niż jednej

W opublikowanej serii 653 pacjentów po znacznej utracie wagi, dwa lub trzy obszary razem nie zwiększyły istotnie powikłań, ale cztery lub więcej tak. Jeśli nie można wszystkiego bezpiecznie wykonać naraz, odpowiedzą są dwie sesje, a nie jedna dłuższa.

Dwie czy trzy sesje?

Jeśli skóra jest bardzo luźna, dobry rezultat może wymagać dwóch, a nawet trzech sesji, w odstępach kilku miesięcy, każda po pełnym wyzdrowieniu. Wiek powyżej sześćdziesięciu lat, wyższe BMI, anemia, cukrzyca, wcześniejsza operacja bariatryczna i palenie: wszystko to obniża ilość, którą wykonuję naraz.

Pierwsze pytanie to nie cennik, ale plan.

Która operacja dla którego obszaru

Rozszerzona lub Fleur-de-Lys

Plastyka brzucha

Po umiarkowanej do dużej utracie wagi, zwykle rozszerzona wokół bioder. Fleur-de-Lys dodaje pionową bliznę, tylko wtedy, gdy górna część brzucha w przeciwnym razie pozostałaby luźna.

Blizna na linii pasa

Lifting dolnej części ciała

Jedna operacja wokół całego ciała dla brzucha, bioder, zewnętrznych ud i pośladków, z blizną mniej więcej na poziomie pasa. Najpotężniejsza opcja.

Blizna wewnętrzna ramienia

Lifting ramion

Od pachy w kierunku łokcia. Operacja o najwyższym stosunku blizny do rezultatu, więc decyzja to naprawdę decyzja o bliznie.

Pachwina i wewnętrzna strona uda

Lifting ud

Zwykle wzór w kształcie litery L, w pachwinie i w dół wewnętrznej strony uda; wzór w kształcie litery T po masywnej utracie wagi. Liposukcja jest częścią niemal każdego liftingu ud.

Linia biustonosza lub górna część pośladków

Lifting pleców i pośladków

Lifting pleców ukrywa swoją bliznę pod paskiem biustonosza. Lifting pośladków może zachować własną tkankę jako zakopany płat, aby przywrócić kształt.

Zwykle wzór kotwicy

Pierś lub klatka piersiowa

Kobiety zwykle potrzebują pełnego liftingu w kształcie odwróconej litery T, często z implantem lub tłuszczem dla objętości. U mężczyzn wybór to luźna skóra lub blizna; nie ma trzeciej opcji.

Typowe kombinacje

- Abdominoplastyka z liftingiem ramion lub liftingiem ud
- Lifting pleców z liftingiem piersi lub redukcją
- Lifting dolnej części ciała z liposukcją
- Lifting piersi z abdominoplastyką, zaplanowane jako jedna sesja

Lifting twarzy nigdy nie jest łączony z chirurgią ciała. Każda kombinacja to decyzja konsultacyjna, a nie wybór z menu.

Przed zabiegiem: waga, leki i odżywianie

Osiągnięcie docelowej wagi nie oznacza automatycznie, że jesteś gotowa. Długie nacięcia goją się najlepiej w ciele, które jest stabilne, dobrze odżywione i nie jest anemiczne.

Stabilna waga

Zwykle chcę, aby Pana/Pani waga była stabilna przez cztery do sześciu miesięcy. Waga, która wraca, rozciągnie rezultat.

Leki na utratę wagi

Proszę kontynuować przyjmowanie leku GLP-1 i poinformować nas o dawce oraz dacie ostatniego zastrzyku. Zamiast go przerywać, zmieniamy post: tylko płyny przezroczyste przez 24 godziny przed zabiegiem. Nie należy samodzielnie zmieniać dawki.

Odżywianie i krew

Białko, żelazo, witamina B12 i witamina D są sprawdzane i korygowane w pierwszej kolejności. Anemia wymaga tygodni, a nie dni, aby ją skorygować.

Co jeszcze zmienia plan

- Po operacji bariatrycznej proszę przynieść najnowsze wyniki pełnej morfologii krwi, ferrytyny i B12.
- Cukrzyca jest najsilniejszym predyktorem powikłań po abdominoplastyce po znacznej utracie wagi. Proszę przynieść najnowszy wynik HbA1c.
- Palenie: proszę każdego pacjenta o zaprzestanie na cztery tygodnie. Nie zostanie Pan/Pani odrzucony/a, ale ryzyko zostanie wyraźnie przedstawione.
- Żadnej dalszej diety w ostatnim miesiącu przed zabiegiem, wystarczająco dużo białka i codzienne spacerowanie.

Kiedy jest właściwy czas?

Kiedy Pana/Pani waga była stabilna, wyniki krwi są w porządku i jest Pan/Pani gotowy/a zamienić luźną skórę na zaplanowaną bliznę. Jeśli nadal traci Pan/Pani wagę, proszę poczekać.

Rezultaty z mojej praktyki

To moi własni pacjenci, sfotografowani przed i po zabiegu.



Dwóch pacjentów

Luźna skóra, usunięta w jednym planie

Pierwszy: po utracie 30 kg, abdominoplastyka, lifting piersi z implantami, liposukcja i BBL, przed i tydzień po. Następnie: abdominoplastyka Fleur-de-Lys z liftingiem piersi z implantami, BBL i liposukcją, przed zabiegiem i po.

Więcej rezultatów



Lifting piersi, abdominoplastyka, liposukcja 360 i BBL

Wiek 60 lat. Przed (po lewej) i tydzień po (po prawej). Lifting ud i lifting twarzy są planowane jako późniejsze etapy.



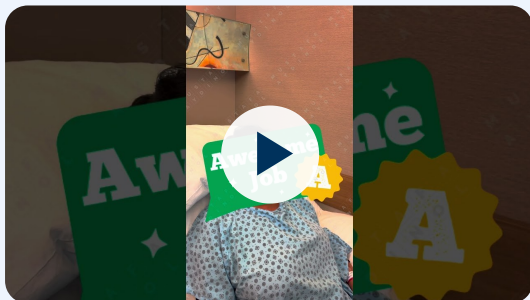
Abdominoplastyka, lifting piersi z implantami, liposukcja i BBL

Przed (po lewej) i po (po prawej).



Lifting ramion

Przed (u góry) i po (u dołu), z blizną wzdłuż wewnętrznej strony ramienia.



HISTORIA PACJENTA

Pacjent z Kanady: liposukcja, abdominoplastyka Fleur-de-Lys i lifting ramion.



Zeskanuj, aby obejrzeć

Więcej rezultatów: mustafaaydinol.com/pl/galeria-przed-i-po/

Czy jest Pan/Pani dobrym kandydatem?

Najlepsi kandydaci osiągnęli stabilną wagę, są w dobrym ogólnym stanie zdrowia i są gotowi zamienić luźną skórę na zaplanowaną bliznę.

Moi pacjenci po utracie wagi przychodzą z trzech kierunków

Po operacji bariatrycznej

Luźna skóra w kilku obszarach naraz. Odżywianie i wyniki krwi są sprawdzane, zanim cokolwiek zostanie zaplanowane.

Po lekach na utratę wagi

Leki GLP-1 szybko wpływają na jakość skóry. Przy niewielkim obwisaniu liposukcja i Renuvion mogą wystarczyć; przy większym, chirurgia.

Po diecie i ćwiczeniach

Stabilna waga osiągnięta z czasem, z luźną skórą w jednym lub kilku obszarach, często planowana etapami.

Kiedy powiem nie lub jeszcze nie

- Nadal traci Pan/Pani wagę. Proszę poczekać, aż będzie stabilna.
- Nie jest Pan/Pani gotowy/a zaakceptować blizny. Wybór to luźna skóra lub blizna; nie ma trzeciej opcji.
- Pana/Pani BMI wynosi 30 lub więcej i chce Pan/Pani liposukcji lub liftingu ramion, ud lub ciała. Sama abdominoplastyka może być nadal możliwa.
- Prosi Pan/Pani o siedem lub osiem operacji naraz. Tak to nie działa; planujemy etapy razem.

Operacja

ZNIECZULENIE

Znieczulenie ogólne, w akredytowanym szpitalu

CZAS OPERACJI

Okolo 2 do 3 godzin na lifting; lifting dolnej części ciała 4 do 6 godzin

SZPITAL

Jedna noc; dwie z abdominoplastyką, liftingiem ciała lub połączonymi liftingami

DRENY

Usuwane w Stambule, zwykle między drugim a piątym dniem

Jeśli nie możemy bezpiecznie wykonać wszystkich zabiegów podczas jednej sesji, rozwiązaniem są dwie sesje zamiast jednej dłuższej.

Ochrona Pana/Pani podczas i po zabiegu

Chodzi Pan/Pani w ciągu godzin od zabiegu. Wczesne chodzenie, kompresja i, tam gdzie wskazane, zastrzyki rozrzedzające krew chronią Pana/Panią przed zakrzepami.

Na lot do domu nosi Pan/Pani stopniowane pończochy uciskowe, w obu kierunkach. Dreny nigdy nie są pozostawiane do samodzielnego zarządzania w domu.

Pana/Pani dni w Stambule

Proszę zaplanować około siedmiu dni w Stambule, nawet w przypadku większej połączonej operacji.

Dzień 0

Chirurgia

Pana/Pani operacja w znieczuleniu ogólnym. Chodzi Pan/Pani w ciągu godzin.

Dni 1 do 2

Szpital

Jedna lub dwie noce ścisłej obserwacji, z kompresją i, tam gdzie wskazane, profilaktyką przeciwzakrzepową.

Dni 2 do 5

Hotel

Codzienny kontakt z moim zespołem. Dreny są usuwane między drugim a piątym dniem, w zależności od operacji; po liftingu dolnej części ciała pozostają najdłużej.

Dni 6 do 7

Ostateczna kontrola i lot

Ostateczne badanie przed wyjazdem. Większość pacjentów leci do domu szóstego lub siódmego dnia, w pończochach uciskowych.



Planer rekonwalescencji

Użyj planera rekonwalescencji na mojej stronie internetowej, aby zamienić datę zabiegu w kalendarz dzień po dniu dla swojej podróży.

mustafaaydinol.com/pl/planer-rekonwalescencji/

Po powrocie do domu

**2 do 3
tygodni**

Pierwszy prysznic około dziesiątego do dwunastego dnia. Praca biurowa od około dwóch tygodni, trzech po liftingu dolnej części ciała. Prowadzenie samochodu od około trzeciego tygodnia, czwartego po liftingu dolnej części ciała.

**6 do 8
tygodni**

Kompresja przez co najmniej sześć tygodni, wielu pacjentów do ośmiu. Lekkie cardio od około szóstego tygodnia i ciężki trening od około ósmego tygodnia; po liftingu dolnej części ciała, później.

**4 do 6
miesięcy**

Większość obrzęku ustąpiła, chociaż po liftingu dolnej części ciała może to potrwać dłużej. Jedzenie bogate w białko i dobre nawodnienie pomagają.

**12 do 18
miesięcy**

Blizny wyglądają najgorzej w pierwszych miesiącach i dojrzewają przez dwanaście do osiemnastu miesięcy lub dłużej.

Normalne we wczesnych tygodniach

- Napięcie i chodzenie lekko pochylone do przodu po abdominoplastyce lub liftingu dolnej części ciała
- Drętwienie wokół blizn, które poprawia się przez miesiące
- Obrzęk dolnych nóg po liftingu ud, który może ustępować przez tygodnie

Proszę natychmiast skontaktować się z moim zespołem, jeśli zauważy Pan/Pani

- Duszność lub ból w klatce piersiowej
- Bolesną lub opuchniętą łydkę
- Gorączkę lub obrzęk, który szybko się zwiększa
- Ranę, która się otwiera, lub krwawienie

Ryzyko i uczciwe ograniczenia

Ryzyka, które się liczą, to problemy z gojeniem ran, surowica, krwawienie, infekcja, zakrzepy krwi i problemy z bliznami. Problemy z ranami są częstsze w większych operacjach i u byłych nałogowych palaczy.

Gojenie ran

Najbardziej prawdopodobne tam, gdzie blizny się spotykają lub niosą napięcie. Lifting ud ma wyższy wskaźnik problemów z gojeniem ran niż większość operacji modelowania sylwetki.

Surowica

Płyn gromadzący się pod skórą po usunięciu drenów. Kompresja i wczesne chodzenie go zmniejszają.

Blizny

Długie i trwałe. Mogą się poszerzyć lub przesunąć, najczęściej w pachwinie po liftingu ud; po liftingach ramion opublikowane serie zgłaszają problematyczne bliznowanie u około jednego pacjenta na dziesięciu.

Zakrzepy krwi

Rzadkie, ale poważne. Wczesne chodzenie, kompresja i, tam gdzie wskazane, zastrzyki chronią każdego pacjenta.

Dwa uczciwe ograniczenia

Skóra usunięta przy stabilnej wadze pozostaje usunięta. Ale jeśli później przybierze Pan/Pani na wadze, traktowany obszar zmienia się wraz z resztą Pana/Pani ciała.

Bardzo luźna skóra może się z czasem ponownie rozluźnić. W opublikowanych seriach liftingów ramion nawracające rozluźnienie zgłoszono u około ośmiu pacjentów na stu.

Jak czytać zdjęcia przed i po

Po utracie wagi zdjęcie z przodu z opuszczonymi ramionami ukrywa większość tego, co się liczy. Uczciwe porównanie pokazuje całe ciało i blizny.

Na co zwrócić uwagę

- ✓ Ta sama postawa, odległość i światło na obu zdjęciach.
- ✓ Gdzie są blizny i jak długie są, a nie tylko jak płasko wygląda przód.
- ✓ Boki i plecy. Luźna skóra po utracie wagi otacza całe ciało.
- ✓ Znaczniki czasu. Po tygodniu ciało jest nadal opuchnięte i w kompresji. Proszę poprosić o zobaczenie roku, kiedy blizny dojrzały.

Chirurgia modelowania sylwetki po znacznej utracie wagi nie pozostawia niewidocznych blizn. Wymienia luźną, zwisającą skórę na bardziej napięty kontur z zaplanowaną, dobrze umiejscowioną blizną.

Pytania do każdego chirurga

Chirurg ma większe znaczenie niż technika, a struktura wokół zabiegu ma takie samo znaczenie jak sam zabieg.

- 1 Czy jest Pan certyfikowany w chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej i estetycznej i którego towarzystwa jest Pan członkiem?
- 2 Które obszary można bezpiecznie wykonać razem dla mnie i ile sesji będę potrzebować?
- 3 Gdzie dokładnie będzie każda blizna?
- 4 Jak długo moja waga musi być stabilna przed zabiegiem?
- 5 Co musi Pan wiedzieć o moich lekach, odżywianiu i wynikach krwi?
- 6 Jak zapobiega się zakrzepom krwi podczas i po zabiegu?
- 7 Kto sprawdza mnie w Stambule po zabiegu i z kim mam się kontaktować, gdy wrócę do domu?
- 8 Co dokładnie jest wliczone w cenę?

Sygnaly ostrzegawcze

- Wszystko w jednej sesji, niezależnie od listy
- Brak pytań o odżywianie lub morfologię krwi
- Liposukcja oferowana na zwisającą skórę
- Cena zanim ktokolwiek zobaczył Pana/Pani zdjęcia

Koszt i jak uzyskać wycenę

Modelowanie sylwetki w Stambule kosztuje znacznie mniej niż te same operacje w Wielkiej Brytanii, Niemczech lub szerszej UE. Wyceniam na piśmie po zobaczeniu Pana/Pani zdjęć, ponieważ plan i liczba sesji decydują o cenie.

Co kształtuje Pana/Pani wycenę

- Które obszary i które liftingi
- Liczba sesji
- Dodana liposukcja lub Renuvion
- Długość pobytu w szpitalu

Jak uzyskać wycenę

1

Proszę przelać swoje zdjęcia

Widoki z przodu, z boku i z tyłu stojąc swobodnie, ramiona uniesione do wysokości ramion dla ramion, z aktualną wagą i jak długo była stabilna.

2

Rozmowa wideo

Rozmawiamy o tym, co najbardziej Pana/Panią niepokoi, o Pana/Pani zdrowiu i kolejności, która ma sens.

3

Wycena na piśmie

Pana/Pani plan i wycena na piśmie, obejmująca szpital, znieczulenie i obserwację w Stambule.

O dr. Aydınolu



Ukończyłem specjalistyczne szkolenie w zakresie chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej i estetycznej na Uniwersytecie Dicle (2012 do 2017) i prowadzę własną praktykę w Stambule od 2020 roku. Moja praca obejmuje odmładzanie twarzy, operacje nosa, chirurgię piersi i modelowanie sylwetki, zawsze z tą samą zasadą: właściwy zabieg we właściwym czasie lub uczciwe nie.

Pacjenci z Niemiec, Włoch, Wielkiej Brytanii, Bliskiego Wschodu i wielu innych krajów podróżują do Stambułu na zabieg ze mną. Mój zespół i ja planujemy całą podróż wokół operacji.

Ponad 10 000 zabiegów

Członek ISAPS

Tureckie Towarzystwo Chirurgów Plastycznych, Rekonstrukcyjnych i Estetycznych

Rhinoplasty Society of Europe

Autoryzacja Turystyki Zdrowotnej, Tureckie Ministerstwo Zdrowia

Państwa kolejny krok

Proszę przesłać kilka zdjęć na WhatsApp. Proszę powiedzieć mi, co najbardziej Pana/Panią niepokoi, a ja powiem szczerze, co bym polecił.

WHAT SAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

KLINIKA Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul



Napisz do nas na WhatsApp



Zaplanuj swoją rekonwalescencję



Luźna skóra po utracie wagi

Ten przewodnik to informacje ogólne i nie zastępuje osobistej konsultacji medycznej. Pana/Pani plan, operacja i rekonwalescencja zależą od Pana/Pani własnego badania.